(From SGGS Page 1429 line 11 to page 1429 line 16).

ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
mundaavanee mehlaa 5.
Mundaavanee, Fifth Mehl:

ਥਾਲ ਵਿਚਿ ਤਿੰਨਿ ਵਸਤੂ ਪਈਓ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਵੀਚਾਰੋ ॥
thaal vich tinn vastoo pa-ee-o sat santokh veechaaro.
Upon this Plate, three things have been placed: Truth, Contentment and Contemplation.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਪਇਓ ਜਿਸ ਕਾ ਸਭਸੁ ਅਧਾਰੋ ॥
amrit naam thaakur kaa pa-i-o jis kaa sabhas aDhaaro.
The Ambrosial Nectar of the Naam, the Name of our Lord and Master, has been placed upon it as well; it is the Support of all.

ਜੇ ਕੋ ਖਾਵੈ ਜੇ ਕੋ ਭੁੰਚੈ ਤਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ ॥
jay ko khaavai jay ko bhunchai tis kaa ho-ay uDhaaro.
One who eats it and enjoys it shall be saved.

ਏਹ ਵਸਤੁ ਤਜੀ ਨਹ ਜਾਈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਰਖੁ ਉਰਿ ਧਾਰੋ ॥
ayh vasat tajee nah jaa-ee nit nit rakh ur Dhaaro.
This thing can never be forsaken; keep this always and forever in your mind.

ਤਮ ਸੰਸਾਰੁ ਚਰਨ ਲਗਿ ਤਰੀਐ ਸਭੁ ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਪਸਾਰੋ ॥੧॥
tam sansaar charan lag taree-ai sabh naanak barahm pasaaro. ||1||
The dark world-ocean is crossed over, by grasping the Feet of the Lord; O Nanak, it is all the extension of God. ||1||

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫ ॥
salok mehlaa 5.
Shalok, Fifth Mehl:

ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਤੋ ਨਾਹੀ ਮੈਨੋ ਜੋਗੁ ਕੀਤੋਈ ॥
tayraa keetaa jaato naahee maino jog keeto-ee.
I have not appreciated what You have done for me, Lord; only You can make me worthy.

ਮੈ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰੇ ਕੋ ਗੁਣੁ ਨਾਹੀ ਆਪੇ ਤਰਸੁ ਪਇਓਈ ॥
mai nirguni-aaray ko gun naahee aapay taras pa-i-o-ee.
I am unworthy - I have no worth or virtues at all. You have taken pity on me.

ਤਰਸੁ ਪਇਆ ਮਿਹਰਾਮਤਿ ਹੋਈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਜਣੁ ਮਿਲਿਆ ॥
taras pa-i-aa mihraamat ho-ee satgur sajan mili-aa.
You took pity on me, and blessed me with Your Mercy, and I have met the True Guru, my Friend.

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤਾਂ ਜੀਵਾਂ ਤਨੁ ਮਨੁ ਥੀਵੈ ਹਰਿਆ ॥੧॥
naanak naam milai taa^N jeevaa^N tan man theevai hari-aa. ||1||
O Nanak, if I am blessed with the Naam, I live, and my body and mind blossom forth. ||1||